

SABE QUE
QUIERE
DEJARLO.

SABE QUE
PUEDE
DEJARLO.

AHORA ES
EL MOMENTO
DE **HACERLO.**



Estamos disponibles para
llamar 24/7 y podemos hablar
en más de 170 idiomas.

1-855-DÉJELO-YA (335-3569)

QuitNow.ne.gov/chew

El Departamento de Salud y Servicios
Humanos de Nebraska cumple con las leyes
federales de derechos civiles que apliquen
y no discrimina por motivos de raza, color,
origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

DEPARTAMENTO DE SALUD
Y SERVICIOS HUMANOS
DE NEBRASKA

NEBRASKA LIBRE DE TABACO

NEBRASKA
TOBACCO
QUITLINE

**USTED
CONTROLA
A LA LATA.**

*La lata no lo
controla a usted.*



**Tiene el apoyo
de Nebraska
Tobacco Quitline.**



NEBRASKA
TOBACCO
QUITLINE

Haga que dejar de mascar tabaco le sea posible.

Dejar de mascar tabaco es algo que puede hacer. Y la Quitline es su enlace a expertos en esa área.

Nuestros instructores para dejar el hábito tienen experiencia y son la ayuda extra en que los residentes de Nebraska confían para dejar el hábito. Sea cual sea su razón para dejar el hábito, y lo que sea que pueda necesitar para ayudarlo mientras lo deja—tenemos tácticas y herramientas que harán esto un poco más fácil.

Haga frente hoy a dejarlo.

Estamos disponibles para que nos llame 24/7.

He aquí cómo se realiza una llamada típica a la Quitline:

- 1» La primera llamada a Quitline típicamente toma 15 minutos.
- 2» Escucharemos a lo que tenga que decir sobre dejar el tabaco de mascar.
- 3» Si así decide, lo registraremos en el programa y le ayudaremos a establecer su fecha para dejar el tabaco.
- 4» Una vez esté registrado, se le enviará por correo recursos útiles para dejar el tabaco.
- 5» Luego, usted puede ser transferido directamente a un Quit Coach (instructor para dejar el tabaco) o programar una cita para otro momento.
- 6» Una primera llamada con un instructor para dejar el tabaco puede durar de 30 a 45 minutos.
- 7» Los instructores para dejar el hábito pueden programar hasta cinco sesiones con usted en lo que deja el hábito.

Nebraska Tobacco Quitline le puede ayudar.

Comenzar un proyecto es el primer paso para realizarlo.

- Programe su fecha para dejar el tabaco de mascar.
- Varíe su rutina un poco para evitar eventos desencadenantes.
- Llame a la línea Quitline en cualquier momento, 24/7, para consejos útiles.

Para una lista de cotejo sobre cómo hacerlo, vaya a

QuitNow.ne.gov/chew

Para hablar con un experto, llame a
1-855-DÉJELO-YA
(335-3569)

También hay disponibles en línea materiales de recurso de los instructores.

Puede obtener acceso a materiales útiles para dejar el tabaco en **QuitNow.ne.gov/chew** a través del portal “enroll online now.”

La información que se comparte con los instructores es totalmente confidencial. Es usted quien dejará el tabaco, y sabemos que puede hacerlo.